

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

VACANCES DE NADAL

2

VACANCES DE NADAL

3

VACANCES DE NADAL

4

VACANCES DE NADAL

5

VACANCES DE NADAL

8

Arròs amb salsa de tomàquet

Croquetes de mill#

Guarnició de pastanaga i blat de moro

Crema de xocolata

9

Mongetes pintes estofades amb hortalisses

Truita de formatge

Amanida d'enciam i remolatxa

Fruita

10

Espaguetis a la italiana

Hamburguesa vegetal

Amanida d'enciam i pipes de gira-sol

Fruita

11

Bledes amb patata

Pollastre al forn amb taronja

Fruita

12

Mongeta tendra amb patata

Llenties estofades amb hortalisses

Fruita

15

Escudella barrejada

Pollastre al forn a les fines herbes

Patates fregides

Fruita

16

Rissoto de xampinyons

Hamburguesa vegetal

Amanida d'enciam i pastanaga

Fruita

17

Patates estofades amb hortalisses

Truita a la francesa

Amanida d'enciam i formatge fresc

Fruita

18

Cigrons estofats amb espinacs

Llom a la planxa

Amanida d'enciam i olives

logurt natural ECO sense sucre

19

Bròquil amb patata

Estofat de gall dindi

Fruita

22
FESTA

23

Arròs integral amb salsa de tomàquet

Truita de pernil

Amanida d'enciam i remolatxa

logurt natural ECO sense sucre

24

Mongeta tendra amb patata

Mandonguilles de vedella a la jardineria

Patates cub

Fruita

25

Puré de verdures

Macarrons amb bolonyesa de soja

texturitzada ECO i formatge ratllat

Fruita

26

J. GASTRO DE VIETNAM

Sopa Pho de pollastre

Daus de gall dindi adobats

Amanida d'enciam i brots de soja

Fruita

29

Espaguetis integrals a la napolitana

Hamburguesa vegetal

Ceba confitada

Fruita

30

Cigrons saltejats amb verdures

Daus de gall dindi a l'orenga

Amanida d'enciam i olives

Fruita

31

Arròs amb verdures i salsa de soja

Truita a la paisana

Amanida d'enciam i pastanaga

Fruita

***Plat o producte sense peix, marisc ni traces.**

#Producte especial sense peix ni marisc.

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada
logurt 100% ecològic i sense sucre
Proteïna vegetal ecològica
Verdura fresca (primers plats)



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



Arròs
Mensualment peix fresc de mercat
Fruita de temporada
Verdura fresca (primers plats)

a més a més

Oli d'oliva
Sal iodada
Carns blanques d'origen català
Vedella de Girona

Tenim a disposició de les famílies la informació sobre al·lèrgens

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplai.escola@fundesplai.org



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

VACANCES DE NADAL

2

VACANCES DE NADAL

3

VACANCES DE NADAL

4

VACANCES DE NADAL

5

VACANCES DE NADAL

8

Arròs amb salsa de tomàquet
Llibrets de pernil i formatge
Guarnició de pastanaga i blat de moro
Crema de xocolata

9

Mongetes pintes estofades amb hortalisses
Gall dindi a la planxa
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

10

Espaguetis a la italiana
Peix blanc** al forn amb salsa verda
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

11

Bledes amb patata
Pollastre al forn amb taronja
Fruita

12

Mongeta tendra amb patata
Llenties estofades amb hortalisses
Fruita

15

Escudella barrejada
Pollastre al forn a les fines herbes
Patates fregides
Fruita

16

Rissoto de xampinyons
Peix blanc** al forn amb llimona
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

17

Patates estofades amb hortalisses
Hamburguesa vegetal
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

18

Cigrons estofats amb espinacs
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i olives
logurt natural ECO sense sucre

19

Bròquil amb patata
Estofat de gall dindi
Fruita

22
FESTA

23

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Llom a la planxa
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt natural ECO sense sucre

24

Mongeta tendra amb patata
Mandonguilles de vedella a la jardinera
Patates cub
Fruita

25

Purè de verdures
Macarrons amb bolonyesa de soja
texturitzada ECO i formatge ratllat
Fruita

26

J. GASTRO DE VIETNAM
Sopa Pho de pollastre
Daus de peix blanc** adobats
Amanida d'enciam i brots de soja
Fruita

29

Espaguetis integrals a la napolitana
Peix blanc** al forn
Ceba confitada
Fruita

30

Cigrons saltejats amb verdures
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i olives
Fruita

31

Arròs amb verdures i salsa de soja
Hamburguesa vegetal
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

****Les elaboracions dels plats amb peix blanc i blau, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.**

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada
logurt 100% ecològic i sense sucre
Proteïna vegetal ecològica
Verdura fresca (primers plats)



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



Arròs
Mensualment peix fresc de mercat
Fruita de temporada
Verdura fresca (primers plats)

a més a més

Oli d'oliva
Sal iodada
Carns blanques d'origen català
Vedella de Girona

Tenim a disposició de les famílies la informació sobre al·lèrgens

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplai.escola@fundesplai.org



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

****Les elaboracions dels plats amb peix blanc i blau, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.**

8
Arròs amb salsa de tomàquet casolana**
Carn magra **arrebossada#**
Guarnició d'enciam
logurt sense lactosa#

9
Patates bullides
Truita de **formatge#**
Amanida d'enciam
Fruita**

10
Espaguetis# amb orenga
Peix blanc** al forn amb salsa verda
Amanida d'enciam
Fruita**

11
Bledes amb patata
Pollastre al forn amb **taronja****
logurt sense lactosa#

12
Lienties (SENSE GLUTEN)** amb oli
Gall dindi a la planxa
Amanida d'enciam
logurt sense lactosa#

15
Pasta# bullida
Pollastre al forn a les fines herbes
Patates fregides
Fruita**

16
Rissoto de xampinyons#
Peix blanc** al forn amb llimona
Amanida d'enciam
Fruita**

17
Patates bullides
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i **formatge fresc#**
Fruita**

18
Espinacs amb patata
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i olives
logurt sense lactosa#

19
Bròquil amb patata
Gall dindi a la planxa
Amanida d'enciam
Fruita**

22
FESTA

23
Arròs blanc amb salsa de tomàquet casolana**
Truita a la francesa
Amanida d'enciam
logurt sense lactosa#

24
Mongeta tendra** amb patata
Bistec a la planxa
Patates cub
Fruita**

25
Crema de carbassó**
Macarrons# amb cavalla i **formatge ratllat#**
logurt sense lactosa#

26
J. GASTRO DE VIETNAM
Fideus d'arròs* amb oli
Rap al forn
Amanida d'enciam
Fruita**

29
Espaguetis# a la napolitana
(salsa casolana**)
Peix blanc** al forn
Ceba confitada
logurt sense lactosa#

30
Patates bullides
Daus de gall dindi a l'orenga*
Amanida d'enciam i olives
Fruita**

31
Arròs blanc bullit
Truita de patates
Amanida d'enciam
Fruita**

S'utilitza pasta de blat de moro i arròs. Totes les farines que es fan servir per arrebossats, salses, etc. són sense gluten
***Plat o producte sense gluten, lactosa ni traces.**
#Producte especial sense gluten ni lactosa.
Postres làctics Kaiku sense lactosa.

****Aliments limitats: (només un cop al dia i controlant quantitats)**
FRUITA: mandarina, albercoc, préssec, maduixa, taronja, plàtan, síndria, meló, plàtan o fruits secs en petites quantitats.
LLEGUMS: pèsols i lienties

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada
logurt 100% ecològic i sense sucre
Proteïna vegetal ecològica
Verdura fresca (primers plats)



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



Arròs
Mensualment peix fresc de mercat
Fruita de temporada
Verdura fresca (primers plats)

a més a més

Oli d'oliva
Sal iodada
Carns blanques d'origen català
Vedella de Girona

Tenim a disposició de les famílies la informació sobre al·lèrgens

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplai.escola@fundesplai.org



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

VACANCES DE NADAL

2

VACANCES DE NADAL

3

VACANCES DE NADAL

4

VACANCES DE NADAL

5

VACANCES DE NADAL

8

Arròs amb salsa de tomàquet
Croquetes de mill
Guarnició de pastanaga i blat de moro
Crema de xocolata

9

Mongetes pintes estofades amb hortalisses
Trita de formatge
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

10

Espaguetis a la italiana
Peix blanc** al forn amb salsa verda
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

11

Bledes amb patata
Pollastre al forn amb taronja
Fruita

12

Mongeta tendra amb patata
Llenties estofades amb hortalisses
Fruita

15

Escudella barrejada
Pollastre al forn a les fines herbes
Patates fregides
Fruita

16

Rissoto de xampinyons
Peix blanc** al forn amb llimona
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

17

Patates estofades amb hortalisses
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

18

Cigrons estofats amb espinacs
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i olives
logurt natural ECO sense sucre

19

Bròquil amb patata
Estofat de gall dindi
Fruita

22
FESTA

23

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt natural ECO sense sucre

24

Mongeta tendra amb patata
Mandonguilles de vedella a la jardinera
Patates cub
Fruita

25

Puré de verdures
Macarrons amb bolonyesa de soja
texturitzada ECO i formatge ratllat
Fruita

26

J. GASTRO DE VIETNAM
Sopa Pho de pollastre
Daus de peix blanc** adobats
Amanida d'enciam i brots de soja
Fruita

29

Espaguetis integrals a la napolitana
Peix blanc** al forn
Ceba confitada
Fruita

30

Cigrons saltejats amb verdures
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i olives
Fruita

31

Arròs amb verdures i salsa de soja
Trita a la paisana
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

****Les elaboracions dels plats amb peix blanc i blau, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.**

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada
logurt 100% ecològic i sense sucre
Proteïna vegetal ecològica
Verdura fresca (primers plats)



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



Arròs
Mensualment peix fresc de mercat
Fruita de temporada
Verdura fresca (primers plats)

a més a més

Oli d'oliva
Sal iodada
Carns blanques d'origen català
Vedella de Girona

Tenim a disposició de les famílies la informació sobre al·lèrgens

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplai.escola@fundesplai.org



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

VACANCES DE NADAL

2

VACANCES DE NADAL

3

VACANCES DE NADAL

4

VACANCES DE NADAL

5

VACANCES DE NADAL

8

Arròs amb salsa de tomàquet
Croquetes de mill
Guarnició de pastanaga i blat de moro
Crema de xocolata

9

Mongetes pintes estofades amb hortalisses
Trita de formatge
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

10

Espaguetis a la italiana
Peix blanc** al forn amb salsa verda
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

11

Bledes amb patata
Hamburguesa vegetal
Amanida d'enciam
Fruita

12

Mongeta tendra amb patata
Llenties estofades amb hortalisses
Fruita

15

Escudella barrejada
Trita a les fines herbes
Patates fregides
Fruita

16

Rissoto de xampinyons
Peix blanc** al forn amb llimona
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

17

Patates estofades amb hortalisses
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

18

Cigrons estofats amb espinacs
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i olives
logurt natural ECO sense sucre

19

Bròquil amb patata
Hamburguesa vegetal
Amanida d'enciam
Fruita

22
FESTA

23

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt natural ECO sense sucre

24

Mongeta tendra amb patata
Mandonguilles vegetal a la jardineria
Patates cub
Fruita

25

Puré de verdures
Macarrons amb bolonyesa de soja
texturitzada ECO i formatge ratllat
Fruita

26

J. GASTRO DE VIETNAM
Sopa Pho vegetal
(sense pollastre)
Daus de peix blanc** adobats
Amanida d'enciam i brots de soja
Fruita

29

Espaguetis integrals a la napolitana
Peix blanc** al forn
Ceba confitada
Fruita

30

Cigrons saltejats amb verdures
Hamburguesa vegetal
Amanida d'enciam i olives
Fruita

31

Arròs amb verdures i salsa de soja
Trita a la paisana
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

****Les elaboracions dels plats amb peix blanc i blau, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.**

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada
logurt 100% ecològic i sense sucre
Proteïna vegetal ecològica
Verdura fresca (primers plats)



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



Arròs
Mensualment peix fresc de mercat
Fruita de temporada
Verdura fresca (primers plats)

a més a més

Oli d'oliva
Sal iodada
Carns blanques d'origen català
Vedella de Girona

Tenim a disposició de les famílies la informació sobre al·lèrgens

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplai.escola@fundesplai.org



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

*Plat o producte sense fruits secs ni traces

#Producte especial sense fruits secs

**Fruites i verdures SENSE pell

2
VACANCES DE NADAL

3
VACANCES DE NADAL

4
VACANCES DE NADAL

5
VACANCES DE NADAL

8

Arròs amb **salsa de tomàquet****
Llibrets de pernil i formatge*
 Guarnició de **pastanaga****
Crema de xocolata*

9

Mongetes pintes estofades amb **hortalisses****
 Truita de formatge
 Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita**

10

Espaguetis a la italiana
(amb salsa de tomàquet)**
 Peix blanc** al forn amb salsa verda
 Amanida d'enciam
Fruita**

11

Bledes amb patata
 Pollastre al forn (sense salsa)
 Amanida d'enciam
Fruita**

12

Mongeta tendra amb patata
 Llenties estofades amb **hortalisses****
Fruita**

15

Escudella barrejada
 Pollastre al forn a les fines herbes
 Patates fregides
Fruita**

16

Rissoto de xampinyons
 Peix blanc** al forn
 Amanida d'enciam i **pastanaga****
Fruita**

17

Patates estofades amb **hortalisses****
 Truita a la francesa
 Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita**

18

Cigrons estofats amb espinacs
(amb sofregit)**
 Peix fresc de mercat
 Amanida d'enciam i olives
 Iogurt natural ECO sense sucre

19

Bròquil amb patata
 Estofat de gall dindi
(amb sofregit)**
Fruita**

22
FESTA

23

Arròs integral amb **salsa de tomàquet****
 Truita de pernil
 Amanida d'enciam i remolatxa
 Iogurt natural ECO sense sucre

24

Mongeta tendra amb patata
Mandonguilles* de vedella a la jardinera
(amb sofregit)**
 Patates cub
Fruita**

25

Puré de verdures**
 Macarrons amb bolonyesa de **seitan i tofu*** i formatge ratllat
(amb salsa de tomàquet)**
Fruita**

26

J. GASTRO. DE VIETNAM
 Sopa Pho de pollastre
 Daus de peix blanc** adobats
 Amanida d'enciam i brots de soja
Fruita**

29

Espaguetis integrals a la **napolitana****
 Peix blanc** al forn
Ceba confitada**
Fruita**

30

Cigrons saltejats amb **verduretes****
 Daus de gall dindi a l'orenga
 Amanida d'enciam i olives
Fruita**

31

Arròs amb **verduretes**** i **salsa de soja***
 Truita a la **paisana****
 Amanida d'enciam i **pastanaga****
Fruita**

****Les elaboracions dels plats amb peix blanc i blau, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.**

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada
 Iogurt 100% ecològic i sense sucre
 Proteïna vegetal ecològica
 Verdura fresca (primers plats)



Arròs
 Pasta
 Pa blanc integral tots els dies
 Cereals



Arròs
 Mensualment peix fresc de mercat
 Fruita de temporada
 Verdura fresca (primers plats)

a més a més

Oli d'oliva
 Sal iodada
 Carns blanques d'origen català
 Vedella de Girona

Tenim a disposició de les famílies la informació sobre al·lèrgens

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
 esplai@fundesplai.org



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

****només donar fruita; taronja, mandarina, plàtan, kiwi, síndria i meló**

2
VACANCES DE NADAL

3
VACANCES DE NADAL

4
VACANCES DE NADAL

5
VACANCES DE NADAL

8
Arròs blanc bullit
Carn magra arrebossada
Guarnició d'enciam
logurt natural ECO sense sucre

9
Mongetes pintes amb oli
Truita de formatge
Amanida d'enciam
Fruita**

10
Espaguetis amb orenga
Peix blanc** al forn (sense salsa)
Amanida d'enciam
Fruita**

11
Bledes amb patata
Pollastre al forn amb **taronja****
(sense ceba)
Fruita**

12
Llenties amb oli
Gall dindi a la planxa
Amanida d'encima
Fruita**

15
Pasta bullida
Pollastre al forn a les fines herbes
Patates fregides
Fruita**

16
Arròs saltejat amb xampinyons
Peix blanc** al forn
Amanida d'enciam
Fruita**

17
Patata bullida
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita**

18
Cigrons saltejats amb espinacs
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i olives
logurt natural ECO sense sucre

19
Bròquil amb patata
Gall dindi a la planxa
Amanida d'enciam
Fruita**

22
FESTA

23
Arròs blanc bullit
Truita a la francesa
Amanida d'enciam
logurt natural ECO sense sucre

24
Patates amb oli
Bistec a la planxa
Amanida d'enciam
Fruita**

25
Crema de carbassó
(sense ceba)
Macarrons amb cavalla i formatge ratllat
Fruita**

26
J. GASTRO DE VIETNAM
Fideus d'arròs amb oli
Rap al forn
Amanida d'enciam
Fruita**

29
Espaguetis blancs amb orenga
Peix blanc** al forn
Amanida d'enciam
Fruita**

30
Cigrons amb oli
Gall dindi a la planxa
Amanida d'enciam i olives
Fruita**

31
Arròs blanc bullit
Truita de patates
(sense ceba)
Amanida d'enciam
Fruita**

****Les elaboracions dels plats amb peix blanc i blau, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.**

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada
logurt 100% ecològic i sense sucre
Proteïna vegetal ecològica
Verdura fresca (primers plats)



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



Arròs
Mensualment peix fresc de mercat
Fruita de temporada
Verdura fresca (primers plats)

a més a més

Oli d'oliva
Sal iodada
Carns blanques d'origen català
Vedella de Girona

Tenim a disposició de les famílies la informació sobre al·lèrgens

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplai.escola@fundesplai.org



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

*Plat o producte sense mongeta blanca

2
VACANCES DE NADAL

3
VACANCES DE NADAL

4
VACANCES DE NADAL

5
VACANCES DE NADAL

8
Arròs amb salsa de tomàquet
Llibrets de pernil i formatge
Guarnició de pastanaga i blat de moro
Crema de xocolata

9
Patates estofades amb hortalisses
(sense mongeta tendra)
Trita de formatge
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

10
Espaguetis a la italiana
Peix blanc** al forn amb salsa verda
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

11
Bledes amb patata
Pollastre al forn amb taronja
Fruita

12
Llenties estofades amb hortalisses
Gall dindi a la planxa
Amanida d'enciam
Fruita

15
Escudella barrejada
(sense mongeta blanca)
Pollastre al forn a les fines herbes
Patates fregides
Fruita

16
Rissoto de xampinyons
Peix blanc** al forn amb llimona
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

17
Patates estofades amb hortalisses
(sense mongeta tendra)
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

18
Cigrons estofats amb espinacs
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i olives
logurt natural ECO sense sucre

19
Bròquil amb patata
Estofat de gall dindi
Fruita

22
FESTA

23
Arròs integral amb salsa de tomàquet
Trita de pernil
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt natural ECO sense sucre

24
Patates amb oli
Mandonguilles* de vedella a la jardineria
Patates cub
Fruita

25
Puré de verdures
(sense mongeta tendra)
Macarrons amb **bolonyesa de soja texturitzada ECO*** i formatge ratllat
Fruita

26
J. GASTRO DE VIETNAM
Sopa Pho de pollastre
Daus de peix blanc** adobats
Amanida d'enciam i brots de soja
Fruita

29
Espaguetis integrals a la napolitana
Peix blanc** al forn
Ceba confitada
Fruita

30
Cigrons saltejats amb verdures
(sense mongeta tendra)
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i olives
Fruita

31
Arròs amb verdures i salsa de soja
(sense mongeta tendra)
Trita a la paisana
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

****Les elaboracions dels plats amb peix blanc i blau, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.**

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada
logurt 100% ecològic i sense sucre
Proteïna vegetal ecològica
Verdura fresca (primers plats)



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



Arròs
Mensualment peix fresc de mercat
Fruita de temporada
Verdura fresca (primers plats)

a més a més

Oli d'oliva
Sal iodada
Carns blanques d'origen català
Vedella de Girona

Tenim a disposició de les famílies la informació sobre al·lèrgens

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplai.escola@fundesplai.org



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

*Plat o producte sense fruits secs ni traces
#Producte especial sense fruits secs

2
VACANCES DE NADAL

3
VACANCES DE NADAL

4
VACANCES DE NADAL

5
VACANCES DE NADAL

8
Arròs amb salsa de tomàquet
Llibrets de pernil i formatge*
Guarnició de pastanaga i blat de moro
Crema de xocolata*

9
Mongetes pintes estofades amb hortalisses
Truita de formatge
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

10
Espaguetis a la italiana
Peix blanc** al forn amb salsa verda
Amanida d'enciam
Fruita

11
Bledes amb patata
Pollastre al forn amb taronja
Fruita

12
Mongeta tendra amb patata
Llenties estofades amb hortalisses
Fruita

15
Escudella barrejada
Pollastre al forn a les fines herbes
Patates fregides
Fruita

16
Rissoto de xampinyons*
Peix blanc** al forn amb llimona
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

17
Patates estofades amb hortalisses
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

18
Cigrons estofats amb espinacs
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i olives
logurt natural ECO sense sucre

19
Bròquil amb patata
Estofat de gall dindi
Fruita

22
FESTA

23
Arròs integral amb salsa de tomàquet
Truita de pernil
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt natural ECO sense sucre

24
Mongeta tendra amb patata
Mandonguilles* de vedella a la jardinera
Patates cub
Fruita

25
Purè de verdures
Macarrons amb **bolonyesa de seita i tofu*** i formatge ratllat
Fruita

26
J. GASTRO DE VIETNAM
Sopa Pho de pollastre
Daus de peix blanc adobats***
Amanida d'enciam i brots de soja
Fruita

29
Espaguetis integrals a la napolitana
Peix blanc** al forn
Ceba confitada
Fruita

30
Cigrons saltejats amb verdures
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i olives
Fruita

31
Arròs amb verdures i salsa de soja
Truita a la paisana
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

****Les elaboracions dels plats amb peix blanc i blau, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.**

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada
logurt 100% ecològic i sense sucre
Proteïna vegetal ecològica
Verdura fresca (primers plats)



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



Arròs
Mensualment peix fresc de mercat
Fruita de temporada
Verdura fresca (primers plats)

a més a més

Oli d'oliva
Sal iodada
Carns blanques d'origen català
Vedella de Girona

Tenim a disposició de les famílies la informació sobre al·lèrgens

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplai.escola@fundesplai.org



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

VACANCES DE NADAL

2

VACANCES DE NADAL

3

VACANCES DE NADAL

4

VACANCES DE NADAL

5

VACANCES DE NADAL

8

Arròs amb salsa de tomàquet
Llibrets de pernil i formatge
Guarnició de pastanaga i blat de moro
Crema de xocolata

9

Mongetes pintes estofades amb hortalisses
Trita de formatge
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

10

Espaguetis a la italiana
Peix blanc** al forn amb salsa verda
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

11

Bledes amb patata
Pollastre al forn amb taronja
Fruita

12

Mongeta tendra amb patata
Llenties estofades amb hortalisses
Fruita

15

Escudella barrejada
Pollastre al forn a les fines herbes
Patates fregides
Fruita

16

Rissoto de xampinyons
Peix blanc** al forn amb llimona
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

17

Patates estofades amb hortalisses
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

18

Cigrons estofats amb espinacs
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i olives
logurt natural ECO sense sucre

19

Bròquil amb patata
Estofat de gall dindi
Fruita

22
FESTA

23

Arròs amb salsa de tomàquet
Trita de pernil
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt natural ECO sense sucre

24

Mongeta tendra amb patata
Mandonguilles de vedella a la jardinera
Patates cub
Fruita

25

Puré de verdures
Macarrons amb bolonyesa de soja
texturitzada ECO i formatge ratllat
Fruita

26

J. GASTRO DE VIETNAM
Sopa Pho de pollastre
Daus de peix blanc** adobats
Amanida d'enciam i brots de soja
Fruita

29

Espaguetis a la napolitana
Peix blanc** al forn
Ceba confitada
Fruita

30

Cigrons saltejats amb verdures
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i olives
Fruita

31

Arròs amb verdures i salsa de soja
Trita a la paisana
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

****Les elaboracions dels plats amb peix blanc i blau, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.**

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada
logurt 100% ecològic i sense sucre
Proteïna vegetal ecològica
Verdura fresca (primers plats)



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



Arròs
Mensualment peix fresc de mercat
Fruita de temporada
Verdura fresca (primers plats)

a més a més

Oli d'oliva
Sal iodada
Carns blanques d'origen català
Vedella de Girona

Tenim a disposició de les famílies la informació sobre al·lèrgens

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplai.escola@fundesplai.org



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

*Plat o producte sense lactosa ni traces.
#Producte especial sense lactosa
Postres làctics Kaiku sense lactosa.

2
VACANCES DE NADAL

3
VACANCES DE NADAL

4
VACANCES DE NADAL

5
VACANCES DE NADAL

8
Arròs amb salsa de tomàquet
Croquetes de mill#
Guarnició de pastanaga i blat de moro
Crema de soja amb xocolata#

9
Mongetes pintes estofades amb hortalisses
Truita de **formatge#**
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

10
Espaguetis a la italiana
Peix blanc** al forn amb salsa verda
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

11
Bledes amb patata
Pollastre al forn amb taronja
Fruita

12
Mongeta tendra amb patata
Llenties estofades amb hortalisses
Fruita

15
Escudella barrejada
Pollastre al forn a les fines herbes
Patates fregides
Fruita

16
Rissoto de xampinyons#
Peix blanc** al forn amb llimona
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

17
Patates estofades amb hortalisses
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i **formatge fresc#**
Fruita

18
Cigrons estofats amb espinacs
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i olives
logurt sense lactosa#

19
Bròquil amb patata
Estofat de gall dindi
Fruita

22
FESTA

23
Arròs integral amb salsa de tomàquet
Truita de **pernil***
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt sense lactosa#

24
Mongeta tendra amb patata
Mandonguilles* de vedella a la jardinera
Patates cub
Fruita

25
Purè de verdures
Macarons amb **bolonyesa de soja texturitzada ECO*** i **formatge ratllat#**
Fruita

26
J. GASTRO DE VIETNAM
Sopa Pho de pollastre
Daus de peix blanc** adobats
Amanida d'enciam i brots de soja
Fruita

29
Espaguetis integrals a la napolitana
Peix blanc** al forn
Ceba confitada
Fruita

30
Cigrons saltejats amb verdures
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i olives
Fruita

31
Arròs amb verdures i salsa de soja
Truita a la paisana
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

****Les elaboracions dels plats amb peix blanc i blau, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.**

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada
logurt 100% ecològic i sense sucre
Proteïna vegetal ecològica
Verdura fresca (primers plats)



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



Arròs
Mensualment peix fresc de mercat
Fruita de temporada
Verdura fresca (primers plats)

a més a més

Oli d'oliva
Sal iodada
Carns blanques d'origen català
Vedella de Girona

Tenim a disposició de les famílies la informació sobre al·lèrgens

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplai.escola@fundesplai.org



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

****Les elaboracions dels plats amb peix blanc i blau, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.**

3
VACANCES DE NADAL

4
VACANCES DE NADAL

5
VACANCES DE NADAL

8
Arròs amb salsa de tomàquet
Croquetes de mill#
Guarnició de pastanaga i blat de moro
Crema de soja amb xocolata#

9
Mongetes pintes estofades amb hortalisses
Gall dindi a la planxa
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

10
Espaguetis# a la italiana
Peix blanc** al forn amb salsa verda
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

11
Bledes amb patata
Pollastre al forn amb taronja
Fruita

12
Mongeta tendra amb patata
Llenties estofades amb hortalisses
Fruita

15
Escudella barrejada
(amb pasta#)
Pollastre al forn a les fines herbes
Patates fregides
Fruita

16
Rissoto de xampinyons*
Peix blanc** al forn amb llimona
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

17
Patates estofades amb hortalisses
Hamburguesa vegetal*
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

18
Cigrons estofats amb espinacs
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i olives
logurt natural ECO sense sucre

19
Bròquil amb patata
Estofat de gall dindi
Fruita

22
FESTA

23
Arròs integral amb salsa de tomàquet
Llom a la planxa
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt natural ECO sense sucre

24
Mongeta tendra amb patata
Mandonguilles* de vedella a la jardineria
Patates cub
Fruita

25
Purè de verdures
Macarrons# amb **bolonyesa de soja**
texturitzada ECO* i **formatge ratllat***
Fruita

26
J. GASTRO DE VIETNAM
Sopa Pho de pollastre*
Daus de peix blanc** adobats
Amanida d'enciam i brots de soja
Fruita

29
Espaguetis# a la napolitana
Peix blanc** al forn
Ceba confitada
Fruita

30
Cigrons saltejats amb verdures
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i olives
Fruita

31
Arròs amb verdures i **salsa de soja***
Hamburguesa vegetal*
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

S'utilitza pasta de blat de moro i arròs.
Totes les farines que es fan servir per
arrebossats, salses, etc. són sense
gluten

***Plat o producte sense ou ni traces.**
#Producte especial sense ou.

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada
logurt 100% ecològic i sense sucre
Proteïna vegetal ecològica
Verdura fresca (primers plats)



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



Arròs
Mensualment peix fresc de mercat
Fruita de temporada
Verdura fresca (primers plats)

a més a més

Oli d'oliva
Sal iodada
Carns blanques d'origen català
Vedella de Girona

Tenim a disposició de les famílies la informació sobre al·lèrgens

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplai.escola@fundesplai.org



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

S'ofereix pa integral cada dia. Ús exclusiu d'oli d'oliva per cuinar i amanir.

*Plat o producte sense gluten, ni traces.
Producte especial sense gluten.

3
VACANCES DE NADAL

4
VACANCES DE NADAL

5
VACANCES DE NADAL

8
Arròs amb salsa de tomàquet
Carn magra **arrebossada#**
Guarnició de pastanaga i blat de moro
Crema de xocolata

9
Mongetes pintes estofades amb hortalisses
Truita de formatge
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

10
Espaguetis# a la italiana
Peix blanc** al forn amb salsa verda
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

11
Bledes amb patata
Pollastre al forn amb taronja
Fruita

12
Mongeta tendra amb patata
Lienties* estofades amb hortalisses
Fruita

15
Escudella barrejada
(amb pasta#)
Pollastre al forn a les fines herbes
Patates fregides
Fruita

16
Rissoto de xampinyons
Peix blanc** al forn amb llimona
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

17
Patates estofades amb hortalisses
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

18
Cigrons estofats amb espinacs
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i olives
logurt natural ECO sense sucre

19
Bròquil amb patata
Estofat de gall dindi
Fruita

22
FESTA

23
Arròs integral amb salsa de tomàquet
Truita de **pernil***
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt natural ECO sense sucre

24
Mongeta tendra amb patata
Mandonguilles* de vedella a la jardinera
Patates cub
Fruita

25
Purè de verdures
Macarrons amb bolonyesa de soja texturitzada sense gluten# i formatge ratllat
Fruita

26
J. GASTRO DE VIETNAM
Sopa Pho de pollastre*
Daus de peix blanc** adobats
Amanida d'enciam i brots de soja
Fruita

29
Espaguetis# a la napolitana
Peix blanc** al forn
Ceba confitada
Fruita

30
Cigrons saltejats amb verdures
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i olives
Fruita

31
Arròs amb verdures i **salsa de soja#**
Truita a la paisana
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

****Les elaboracions dels plats amb peix blanc i blau, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.**

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada
logurt 100% ecològic i sense sucre
Proteïna vegetal ecològica
Verdura fresca (primers plats)



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



Arròs
Mensualment peix fresc de mercat
Fruita de temporada
Verdura fresca (primers plats)

a més a més

Oli d'oliva
Sal iodada
Carns blanques d'origen català
Vedella de Girona

Tenim a disposició de les famílies la informació sobre al·lèrgens

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplai.escola@fundesplai.org

